

ランチメニュー

2022年2月

エネルギー 433 kcal
たんぱく質 16.3 g



魚肉 豆類 乳 卵
たんぱく質 脂質
ビタミンB
カルシウム

穀物 砂糖 種子
いも類 油脂
炭水化物 脂質
ビタミンB1 A D

緑黄色野菜 きのこと 淡色野菜
海藻 カロチン ビタミンC
ヨード カルシウム

ランチ回数 16回

野毛山幼稚園 ● 献立担当栄養士 高久 泉

赤色群

黄色群

緑色群

日	曜	エネルギーkcal	たんぱく質g	こ ん だ て	血や肉をつくる	力や体温となる	体の調子をととのえる
1	火	423	18.8	ごはん つみれバーグ やさいのごまあえ キャベツのみそしる さつまいもサラダ ふくまめ	鰯 鶏肉 鶏卵 豆腐 大豆 ヨーグルト	精白米 片栗粉 菜種油 薩摩芋 マヨネーズ ごま	人参 ごぼう 玉ねぎ 生姜 キャベツ わかめ りんご 干しぶどう 小松菜 ほうれん草
2	水	451	14.3	ポークカレー チーズ ぎゅうにゅう	豚肉 チーズ 牛乳	胚芽米 麦 小麦粉 じゃが芋 菜種油 バター	玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく トマト缶 福神漬け
4	金	443	17.7	マカロニグラタン だいこんのしょうゆづけ やさいジュース	鶏肉 海老 牛乳 チーズ 生クリーム スキムミルク	マカロニ 菜種油 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 コーン缶 大根 昆布 アップルキャロットジュース
7	月	418	18.0	ごはん さけのホイル焼き どさんこじる みかんかんでん きりぼしだいこんのもの	鮭 鶏卵 豚肉 竹輪 油揚げ 豆腐	精白米 マヨネーズ じゃが芋 バター	ほうれん草 椎茸 人参 大根 小松菜 コーン缶 わかめ ねぎ 切り干し大根 みかん寒天
8	火	442	17.7	カスタードクリームサンド みそシチュー みかんジュース	鶏卵 鶏肉 牛乳 スキムミルク	丸パン バター コーンスターチ 里芋 小麦粉	人参 玉ねぎ 大根 ブロッコリー みかんジュース
9	水	423	15.3	いなりずし ほうとうじる みかん	鰯 油揚げ 豚肉	精白米 ごま ほうとう	大根 人参 椎茸 南瓜 ねぎ みかん
10	木	416	15.5	きじやきどん けんちんじる さつまいものレモンに	鶏肉 豆腐 油揚げ	胚芽米 片栗粉 里芋 こんにゃく 菜種油 ごま油 薩摩芋	大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜 レモン
14	月	423	17.4	ドライカレー わかめサラダ ぎゅうにゅう	豚肉 豚レバー 大豆 牛乳	胚芽米 菜種油 アーモンド ごま油	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 トマト缶 にんにく きゅうり やし えのき わかめ
15	火	420	16.7	ごはん さわらのてりやき うのはなに だいこんみそしる いちごのババロア	鱈 鶏肉 豆腐 油揚げ おから ゼラチン 生クリーム	精白米 ごま油 菜種油 里芋 こんにゃく	玉ねぎ 人参 ごぼう 椎茸 ねぎ 大根 小松菜 わかめ いちご 生姜 レモン
17	木	447	13.9	チキンカレー チーズ ぎゅうにゅう	鶏肉 チーズ 牛乳	胚芽米 麦 小麦粉 じゃが芋 菜種油 バター	玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく トマト缶 福神漬け
18	金	418	11.6	ホットドッグ フライドポテト バナナ やさいジュース	ウィンナー チーズ	ドッグパン マーガリン 菜種油 じゃが芋	キャベツ 人参 アップルキャロットジュース
21	月	472	17.5	〈けるけるべんとう〉 ごはん からあげ ポテトサラダ やさいのいそあえ いちご ぎゅうにゅう	鶏肉 ハム 牛乳	精白米 菜種油 じゃが芋 小麦粉 片栗粉	サラダ菜 人参 玉ねぎ きゅうり ほうれん草 海苔 塩昆布 いちご
22	火	441	19.2	はいがまい ロールキャベツ かぼちゃサラダ ミルクかん カレーちりめんふりかけ	豚肉 鶏卵 ハム 鰯 牛乳	胚芽米 パン粉 菜種油 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく きゅうり ブロッコリー 南瓜 寒天
24	木	436	12.8	ハヤシライス だいこんのレモンあえ バナナ ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳 生クリーム	胚芽米 バター 小麦粉 菜種油 蜂蜜	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 大根 レモン バナナ
25	金	441	18.2	ごはん さばのカレーニエル ひじききんぴら だいこんのみそしる しらたまきなこ	鯖 大豆 竹輪 豆腐 黄な粉	精白米 小麦粉 菜種油 白玉粉 じゃが芋 ごま	ひじき 人参 ごぼう 大根 小松菜 わかめ
28	月	420	16.7	じゃじゃめん のりしおポテト りんご ぎゅうにゅう	豚肉 牛乳	中華蒸し麺 菜種油 ごま油 じゃが芋 片栗粉	にんにく 生姜 筍 玉ねぎ 人参 椎茸 青海苔 りんご

